

時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	12時30分～ 12時55分	14時00分～ 14時20分	14時20分～ 14時40分	19時00分～ 19時25分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時50分	
月	S AQUA BICS アクアビクス	水中エアロビクス	○ 平泳ぎ	○ 背泳ぎ					○ (19時15分～) ウォーキング & 平泳ぎ	エアロ	S 水中 バレーボール	
火	○ 基礎泳法 ◎ 背泳ぎ		○ バタフライ	◎ バタフライ	★ トレーニングLESSON		S AQUA BICS アクアビクス	○ レクレー ション	○ 背泳ぎ	S AQUA BICS アクアビクス	○ 自由形	★ トレーニングLESSON
水	S AQUA BICS アクアビクス		○ ウォーキング	○ 自由形	○ 自由形					○ (19時15分～) ウォーキング & スイム	エアロ	S 水中 バレーボール
木	○ ウォーキング ● 平泳ぎ		○ 自由形	◎ 背泳ぎ	S 水中 バレーボール		S ウォーキング&スイム	○ バタフライ	S 水中 運動	○ 平泳ぎ	★ トレーニングLESSON	
金	S AQUA BICS アクアビクス		○ 水慣れレッスン	○ 平泳ぎ	○ 平泳ぎ		水中エアロビクス 14:10～14:35の25分間です。			○ (19時15分～) ウォーキング & 背泳ぎ	エアロ	
土	○ 平泳ぎ ● バタフライ		○ 背泳ぎ	◎ 25mスイム	★				○ 自由形	S 水中 運動	○ バタフライ	★ トレーニングLESSON
日	自由遊泳(マスタース会員様) 10時00分～16時00分				会員家族開放 12時00分～16時00分			一般遊泳 12時00分～16時00分 1人(1080円)				
マーク案内	○	○	◎	◎	●	S	★					
		初級者へのLESSON	中級者へのLESSON	中・上級者へのLESSON	シェイプアップLESSON	インターバルLESSON						

無料体験実施中!!

今ならなんと!!!
ご紹介者様と同伴であれば10日間無料体験ができます!!

さらに!!!
入会いただけたらご紹介者様に... クオカードプレゼント!!

プールマナー

- 体操・筋トレ・ストレッチは、トレーニングルームでお願いします。
- 遊泳・水中歩行は右側通泳・右側歩行でお願いします。
- 遊泳前・トイレの後はシャワーを浴びてください。
- コースプレートに従っての遊泳・歩行をお願いします。
- スイミングキャップは着用してください。
- ☆ 会員皆様方が快適に利用出来るように譲り合いのお気持ちでお願いいたします。

▲休校日のお知らせ▲

12日(月/祝) 休校日

<http://www.haruka.co.jp/>